

東御市文化会館
エフエムとうみ
合同企画



第3木曜夜7時

師走の艶爽會

Vol.9 12月20日(木) 開演・生放送 19時 (18時20分開場)
1,000円/ワイン or ソフトドリンク付き



角田志雄(ギター) 奥山みゆき(ボーカル)

尾尻雅弘と愉快な仲間たち



(ギター)



ラファエル・ゲーラ(ピアノ)

プレクトラム・ソサエティ
(マンドリン、ギター、ベースのアンサンブルグループ)

Vol.3
12月22日(土)
開演 15時 2,000円

チケットは当館のほか、ながこしカメラ/グリーンボックス・タカギ/平安堂うえだ店・しおだ野店/琴光堂楽器店/ヒオキ楽器佐久平店にて発売中

クリスマス ピアノコンサート

12月15日(土) 開演 13時 入場無料



出演者募集は定員となりましたので、締切させていただきました。



第22回 「朗読のひととき」

「しぶとい連中」

原作：藤沢周平 朗読：初鹿照子・林浩三

朗読グループ友作の朗読会

12月8日(土)
開演 13時30分

丸山晩霞記念館常設展

開催中

素描に見る丸山晩霞の絵力

東御市文化会館

サンテラスホール

お問い合わせ TEL62-3700
〒389-0515 東御市常田505-1 FAX62-3262

丸山晩霞記念館

圧巻! 空中サーカス

モスジマ たかはる

副島孝治展

11月17日(土)~1月14日(月・祝)



空中遊園 1984年

同時開催

みずゑの魅力展

近代日本の水彩画の数々を展示します。



三毛虎己(みけにっく)「大津」

ジャンル不同のリクエストで編る名演夜会。

私の愛する一曲コンサート

12月2日(日)* 14時開演 要予約 TEL 61-6161

一般2,500円、友の会会員1,700円、小中学生1,000円(入館料を含む)



上原のり子(ピアノ)

上田市出身。武蔵野音楽大学ピアノ科卒。田中穂子、伊藤純、神西敏子、リアリア・コスベック各師に師事。1992年コロ・カンパニー設立。独自の活動を展開。私音楽スペシャリストとして日本、仏で活動。CD多数リリース。多彩なセッションにも参加する一方、ソリストとしても高い評価を受ける。後進育成や普及活動にも積極的に取り組む。



宮坂健一郎(チェロ) 後進の指導にも当たる。

長野県出身。聖光学院芸術大学卒。テトモルト音楽大学フルトムント校演奏家コース。ロストック音楽大学ソリストコース卒業。イタリア・バヴィア国際コンクールのデュオ部門でディプロマ賞。ドルトムントでリサイタル開催。ロストックで北ドイツフィルハーモニー・ロストックとソリストとして共演。帰国後、アンサンブル・ノーヴァの一員としてオーケストラ、室内楽の演奏会に定期的に出演。後進の指導にも当たる。

*開催日を前号まで12月9日(日)とご案内しておりましたが、12月2日(日)に訂正させていただきますとともに、深くお詫び申し上げます。

梅野記念絵画館

〒389-0406 東御市八重原935-1 TEL 0268-6161, FAX 0268-61-6162, umenokinen@ueda.ne.jp 9時~17時

市の臨時職員を募集します

■業務内容

	東御市民病院	東御市立保育園
職 種 業 務 内 容	視能訓練士 市民病院における視能訓練士業務	臨時保育士
募 集 人 数	若干名	
勤 務 期 間	市の任用規定によります	
勤 務 時 間	週20～30時間 【平 日】月～金曜日 午前9時～午後4時 (ただし、曜日により時間が 変わる場合があります。) 【土曜日】第1・3週 午前9時～正午	午前8時30分～午後5時15分
勤 務 場 所	東御市民病院 視能訓練科	東御市立保育園
応 募 資 格	視能訓練士の資格を有している方で 通勤可能な方	保育士の資格を有し、保育士の登録を されている方で通勤可能な方
勤 務 開 始 日	平成25年 1 月 4 日(金)	平成25年 2 月 1 日(金) 平成25年 3 月 1 日(金)

■応募方法

応 募 書 類	<p>①東御市職員採用試験申込書(履歴書) ②視能訓練士免許証の写し</p> <p>なお、①の書類につきましては、市販のものまたは、市民病院のホームページからダウンロードしてください。 http://hospital.city.tomi.nagano.jp/simin/</p>	<p>①非常勤職員等登録申請書 ②東御市職員採用試験申込書(履歴書) ③保育士登録証の写し</p> <p>なお、①②の書類につきましては、下記へ直接ご請求していただくか、市ホームページからダウンロードしてください。 http://www.city.tomi.nagano.jp/</p>
応 募 方 法	応募書類を下記までご持参またはご郵送ください。	
応 募 期 限	11月30日(金) (当日消印有効)	平成25年 1 月 11 日(金) (当日消印有効)
採 用 試 験	<ul style="list-style-type: none"> ・応募締め切り後、面接を行い採用の決定をします。 ・面接日につきましては後日ご連絡します。 	
そ の 他	賃金等の諸条件につきましては、下記までお問い合わせください。	
申し込み・ 問い合わせ先	〒389-0502 東御市鞍掛198番地 東御市民病院 庶務係 ☎62-1711	子育て支援課 保育係 (旧商工会館2階) ☎64-5903

木質バイオマス利用学習会

自然エネルギーの有効な利用に関し、市民の皆さんの意識や関心がますます高まるなか、地域資源を活用した地域協働による持続可能なまちづくりに向けて、市民（団体）、企業、行政が協働して活動をすすめていく必要があると考えております。

そこで、市と自然エネルギー東御地域協議会では下記の通り講演会を計画し、市内や近隣地域の森林事情や地域資源としての可能性、木質バイオマスについて意見交換を行いたいと思いますので、大勢のご参加をお待ちしています。

また、当日は会場で各種ストーブの実演も行いますので、あわせてご覧ください。

❖日時	12月9日(日) 午後1時 ストーブ実演は午前11時頃から玄関前で行います。
❖場所	北御牧公民館 講堂（北御牧庁舎2階）
❖講師	長野県林務部県産材利用推進室 井出 正次 氏
❖内容	・講演会「長野県の森林事情と オーストリア林業の実情」 ・意見交換会



〈主催〉東御市、自然エネルギー東御地域協議会（バイオマス小水力部会）
〈連絡先〉協議会事務局（吉田） ☎63-5969

●問い合わせ先 市民課 生活環境係(本館1階) ☎64-5896

野沢菜の収穫体験をしてみませんか

田中地区の地域農業を推進する委員会では、遊休農地を活用して野沢菜作りを行っています。これから野沢菜漬けのシーズンになりますが、新鮮で安全な野沢菜を必要な数量だけ自分で収穫し、漬け込みをしてみませんか。

収穫体験を下記の内容で行いますので、ご希望の方はお申し込みください。

- ▼収穫日 12月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)の4日間
- ▼時間 午前9時～正午
- ▼場所 東部中学校 旧正門東側 野沢菜圃場
- ▼持ち物 包丁
- ▼収穫費用 野沢菜1kgあたり50円です。
- ▼申込方法 住所・氏名・電話番号・希望収穫日・希望収穫量を下記までご連絡ください。
- ▼その他
 - ・先着順とさせていただきます。
 - ただし、希望が多い収穫日は調整させていただくことがあります。
 - ・漬込みの目安量～18樽は10kg、72樽（4斗樽）は75kgです。



●申し込み 東御市農業農村支援センター田中地区推進委員会
事務局 JA信州うえだ 田中店 ☎62-0113

●問い合わせ先 東御市農業農村支援センター(別館2階 農林課内) ☎64-5887

長野県・市町村

『差押財産合同公売会』開催のお知らせ

市税の徴収のために差し押さえた物品（動産）の合同公売会を開催します。今回は東御市をはじめ、長野県や県内市町村9団体が出品します。

- ◆日 時 12月8日(土) 午後0時30分開場（受付開始）
- ◆場 所 松本合同庁舎 講堂（松本市大字島立1020番地）
- ◆公売方法 入札
- ◆公売物件 家具、自転車、日用品など 約170点
- ◆当日必要なもの ①購入代金（お支払いは現金のみとなります。）
②印鑑
③本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）
④委任状（代理人が入札する場合）
- ◆その他 公売物件の引き渡しは、代金納付時にお渡しします。
*滞納税の完納等により、出品が中止になる場合があります。



- ◆参加団体 長野県、東御市、佐久市、松本市、諏訪市、大町市、
原村、南箕輪村、朝日村

●問い合わせ先 税務課 収税管理係(本館1階) ☎62-1111(代表)
長野県総務部税務課県税徴収対策室 ☎026-235-7050(直通)
Eメールアドレス zeicho@pref.nagano.lg.jp

「福祉のまちづくり講座」を開催します ～今回のテーマは『“エンディングノート”をつくろう』です～

自分を見つめ直す良い機会に！

自分の最終章を素敵に迎えるために！

自分の思いを家族や友人に伝えるために！

- 第1回 12月20日(木) 「“エンディングノート”って何だろう」
・エンディングノートの種類、遺言書との違いなど
- 第2回 平成25年1月10日(木) 「エンディングノートをつくろう①」
- 第3回 平成25年1月24日(木) 「エンディングノートをつくろう②」
・成年後見制度の学習など

- <時間> いずれも 午後1時30分～午後3時
- <場所> 総合福祉センター 1階「ボランティアルーム」
- <対象者> 市内にお住いの方
- <募集人数> 15名
- <受講料> 無料
- <申込方法> 12月13日(木)までに下記へお申し込みください。
1回だけの参加も可能ですお気軽にお越しください。
<主催> 東御市社会福祉協議会



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉協議会 地域福祉係(総合福祉センター内)
☎62-4455 FAX64-5695

参加者募集

第2回 星空観望会

今宵の上空は秋の星座が空いっぱいに広がっています。東の空には早くも冬の星座が昇ってきています。夏は4つ、冬は7つの1等星が輝いていますが、秋の1等星は1つで全体に暗い星が多く寂しい感じの星空です。その中でも、頭上にはっきりした四角形ペガサス座が目につきます。この四角形は、秋の星座を探す目印になっています。

ギリシャ神話にある壮大な物語を思い浮かべながら、秋の星座を心行くまで眺めてみましょう。

- ☆日 時 12月8日(土) 午後7時～午後8時
☆会 場 和コミュニティセンターおよびその周辺
☆内 容 和コミュニティセンター（解説、星についてのお話）
和コミュニティセンター周辺（星空観望）
※曇りや雨の場合は、プロジェクターの映像を見ながら星のお話
☆解 説 小林 将喜さん
☆持ち物 懐中電灯や双眼鏡（お持ちの方）
☆その他 ・お申し込みは必要ありません。
・夜間に行きますので、小学生は保護者の方とご参加いただくか、送迎をしてもらってください。
・当日暖かい服装でお越しください。
・参加者には「簡易星座早見表」を差し上げます。



第16回 くるみふれあい塾

独身男女の健全な出会いの場を提供しております。独身の方ならどなたでもご参加いただけます。

今回は「デコパージュ作り」と「昼食会」を企画しました。お気軽にお申し込みください。

- *日 時 12月9日(日) 午前9時～午後2時
*会 場 和コミュニティセンター
*募集人員 20名
*講 師 フレイタス・レナタさん
*申込締切 12月3日(月)
*参加費 1,500円（材料・昼食代）
*持ち物 はさみ 好きな模様 カットがある包装紙・紙
空き缶・瓶など



デコパージュとは、17世紀にイタリアの職人が始めたと言われてます。

①空き缶や瓶などのまわりに紙粘土を貼り付け固めます。

②表面へ紙（描いた絵・印刷した絵・模様など）を切り抜いて貼り付けます。

③コーティングして完成します。

一緒に自分だけのデコパージュを作りましょう。

●申し込み・問い合わせ先 和コミュニティセンター ☎62-0201(火・木曜日は午前のみ)



12月の子育て インフォメーション



のびのびっこひろば

時間：午前10時～

田中のびのびっこひろば

12月20日(木) クリスマス会

場 所：中央公民館 3階講堂

滋野のびのびっこひろば

12月4日(火) クリスマスの飾りを作ろう

持ち物：新聞紙・のり・クレヨン等

場 所：滋野コミュニティーセンター

12月18日(火) クリスマス会

持ち物：お皿・フォーク・スプーン

マグカップ 各親子分

場 所：滋野コミュニティーセンター

柵津のびのびっこひろば

12月20日(木) 親子料理教室

時 間：午前9時30分～正午

場 所：北御牧子育て支援センター

材料費：200円

持ち物：エプロン

和のびのびっこひろば

12月20日(木) ムーミン&クリスマス会

場 所：和コミュニティーセンター

会 費：200円

持ち物：マグカップ・お皿・水筒・

フォーク・おやつ・ゴミ袋など



あくあくひろばからの お知らせ

12月11日(火) 午前10時30分～午前11時30分

・育児座談会 (篠原君江助産師)

12月13日(木) 午前10時30分～午前11時30分

・ママ～ずのクリスマス会

12月19日(水) 午前11時15分～午前11時30分

・すくすくのおたんじょう会

12月25日(火) 午前10時30分～午前11時

・ママ～ずのおはなし絵本

12月26日(水) 午前10時～午前11時30分

・くまさんクラブすくすく相談

テーマ…「表現する力」

(芹澤文子相談員)

みまき未来館からの お知らせ

時 間：午前10時～午前11時30分

12月5日(水)・ふれあいひろば

(いづみ園の先生)

12月12日(水)・わんぱくビクス

12月13日(木)・描こう!作ろう!

(深町修司先生)

12月19日(水)・0歳児のママひろば

12月20日(木)・おもちゃドクター

ぽけっとひろばからの お知らせ

“クリスマス会「パネルシアター」”

時 間：午前10時～午前11時30分

持ち物：水筒・おやつ(おにぎりでも可)

12月7日(金)・和コミュニティーセンター

12月17日(月)・北御牧みまき未来館

12月18日(火)・中央公民館 3階和室

12月20日(木)・滋野コミュニティーセンター

12月21日(金)・柵津公民館

●問い合わせ先

東部子育て支援センター(旧商工会館 1階)

☎64-5814

北御牧子育て支援センター(北御牧児童館)

☎67-3676

12月の園開放

市立保育園

12月25日(火)

午前9時30分～午前11時
室内で遊ばしましょう。

*田中保育園 ☎62-1602

*滋野保育園 ☎63-6468

*柵津保育園 ☎63-6816

*和保育園 ☎63-6815

*西部保育園 ☎63-6469

*東保育園 ☎62-3291

*北御牧保育園 ☎67-2093

*海野保育園 ☎62-2800

12月は園開放を行いませんが、
見学は随時受け付けていますので、
ご連絡ください。

*くるみ幼稚園 ☎62-0164

12月7日(金)

午前10時30分～午後0時30分

おもちつき

おもちをついて食べよう

持ち物：おはし、湯のみ

12月21日(金)

午前10時30分～午後0時30分

お楽しみ会

サンタさんからプレゼントを
もらおう。

◎精神障がい者デイケア

<憩いの時間> ～ティータイム (お茶会)～

- ・とき 11月28日(水)
12月5日(水)、12日(水)、26日(水)
- ・じかん 午前10時～午後3時
*お好きな時間にお越しください。

・ところ 田中185-2 (旧服部理髪店)

<レクリエーション> クリスマス会

- ・とき 12月19日(水)
- ・じかん 午前9時30分～正午
- ・ところ 東御障がい者相談センターさくら
- ・問い合わせ先 東御障がい者相談センターさくら ☎75-0603

◎はーと・ほっと・サロン

- ・とき 12月10日(月)
 - ・じかん 午後1時30分から
 - ・ところ 中央公民館 2階和室
- *精神に障がいを持った方々、話を聞いてほしい方など、花みずき会(こころのボランティア)スタッフが、お茶をご用意してお待ちしています。

◎陽だまりの会(精神障がい者家族会)

- ・とき 12月10日(月)
- ・じかん 午前10時から
- ・ところ 総合福祉センター 3階301研修室

◎花みずき会(こころのボランティア)

- ・とき 平成25年1月4日(金)
 - ・じかん 午前10時から
 - ・ところ 総合福祉センター 3階301研修室
- *興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

福

社

案

内

●問い合わせ先 福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内) ☎64-8888 FAX64-8880

●乳幼児健康診査

受付時間：午後1時～午後1時15分（3歳児健診のみ受付午後0時45分～午後1時）

と ころ：市保健センター

※ 2歳児歯科健診のときは歯ブラシ・コップをご持参ください

期 日	内 容	対 象 者	期 日	内 容	対 象 者
11月20日(火)	3歳児健診	平成21年9月生まれの方	12月18日(火)	3歳児健診	平成21年10月生まれの方
21日(水)	10か月児健診	平成24年1月生まれの方	19日(水)	10か月児健診	平成24年2月生まれの方
27日(火)	1歳6か月児健診	平成23年5月生まれの方	20日(木)	1歳6か月児健診	平成23年6月生まれの方
28日(水)	4か月児健診	平成24年7月生まれの方	25日(火)	2歳児歯科健診	平成22年10月生まれの方
			26日(水)	4か月児健診	平成24年8月生まれの方

●集団予防接種 料金は無料

受付時間：午後1時15分～午後1時30分

と ころ：市保健センター

持 ち 物：母子手帳・予診票・体温計（会場で接種前の体温を測ります）



予防接種名・対象者	日 程	注 意 事 項
BCG 生後3か月～6か月未満児	12月7日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 治療中または経過をみている病気がある場合には、主治医に相談してから予防接種を受けましょう。 生後6か月までに忘れずに受けましょう。

9月1日からの不活化ポリオワクチンへの切り替えに伴い、ポリオは個別接種となりました。

●個別予防接種 保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料

予防接種名、接種回数、間隔		対 象 者	実施期間	注 意 事 項	
三種混合 (ジフテリア 百日ぜき 破傷風)	初回	期間内に20日～56日までの間隔で3回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> 接種間隔内で受けましょう。 接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。 	
	追加	初回接種(3回目)後の1年～1年6か月の間に1回接種			初回接種終了者
麻しん風しん 混合ワクチン	第1期	期間内に1回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> 接種後27日間は他の予防接種は受けられません。 ◎第1期は1歳になったら早めに。 ◎接種期間は平成24年3月31日までです。未接種者はできるだけ早めの接種をお願いします。 	
	第2期	期間内に1回接種			生後1歳～2歳未満児 平成18年4月2日～平成19年4月1日生
	第3期	期間内に1回接種			平成11年4月2日～平成12年4月1日生
	第4期	期間内に1回接種			平成6年4月2日～平成7年4月1日生
日本 脳炎	1 期	初回	通 年	<ul style="list-style-type: none"> 接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 ◎法の改正により、平成7年6月1日生～平成19年4月1日生(7歳半～9歳未満を含む)の1期終了者で9歳以上の方は、希望すれば2期の接種を無料で受けられます。接種回数を確認しましょう。 	
		追加			初回接種のおおむね1年後に1回接種
	2 期	(1期終了後)1回接種	9歳以上で1期終了者(希望者)		
単独不活化 ポリオ ワクチン	初回	期間内に20日～56日までの間隔で3回接種	通 年	<ul style="list-style-type: none"> 接種後6日間は他の予防接種は受けられません。 生後3か月から7歳半までに接種を受けてください。 	
	追加	初回接種(3回目)から6か月以上の間隔をおいて1回接種			生後3か月を過ぎたら早めに 初回接種終了者で1歳以上の者

●ワクチン接種緊急促進事業 保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料

* ヒブワクチン予防接種及び小児用肺炎球菌予防ワクチン予防接種

対象者：生後2か月～5歳未満児

* 子宮頸がんワクチン予防接種（接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。）

対象者：平成8年4月2日生～平成12年4月1日生の女子



●四種混合ワクチン予防接種

保護者(希望者)は医療機関に直接ご予約ください。料金は無料

対象者：生後3か月～7歳半未満（接種回数等詳しくは個人通知をご覧ください。）

◎個別予防接種実施・日曜当番医医療機関

医療機関名	区名	電話番号	日曜当番医
祢津診療所	東町	62-0273	
長谷川耳鼻咽喉科	田中	62-2006	
酒井医院	城ノ前	64-3170	12月16日
ささき医院 (日本脳炎以外実施)	本海野	64-3711	
ほしやま内科	常田	62-3115	12月9日
春原整形外科クリニック (三種混合以外実施)	常田	64-6200	
せき内科クリニック	白鳥台	64-7171	12月30日
中島医院	大日向	67-2777	12月2日
東御記念 セントラルクリニック	県	62-1231	11月25日
東御市民病院	鞍掛	62-0050	12月23日
東御市立みまき温泉診療所 (日本脳炎・ポリオ四種混合以外実施)	布下	61-6002	11月18日

⊕ 日曜当番医 ⊕

- 緊急の場合は主治医に連絡し、主治医不在の場合は当番医にご連絡ください。
- 当番時間は平常どおりです。(午前中宅診、午後往診)
- 急きょ当番医が変わることがあります。休日・夜間当番医の電話案内等でご確認ください。

休日の歯科救急治療

上田小児歯科医師会
「休日歯科救急センター」
 住 所 上田市材木町1-3-6
 (上田市立図書館東側)
 電 話 24-8020
 診療時間 午前9時～午後3時

※休日・夜間当番医の電話案内 長野県救急医療情報センター ナビダイヤル 0570-088199

教室や催し

◎ごっくん離乳食教室

- ・と き 11月30日(金)
- ・受付時間 午前9時15分～午前9時30分
- ・と ころ 市保健センター
- ・対 象 児 平成24年6月生まれ
- ・持 ち 物 母子手帳
食事用エプロン
ごっくんおたずね票
赤ちゃんすくすくブック

◎もぐもぐ離乳食教室

- ・と き 12月14日(金)
 - ・受付時間 午前9時15分～午前9時30分
 - ・と ころ 市保健センター
 - ・対 象 児 平成24年4月生まれ
 - ・持 ち 物 母子手帳、食事用エプロン
8か月児おたずね票
赤ちゃんすくすくブック
- *参加できない方はおたずね票にご記入の上、保健センターへご持参いただくかご郵送ください。

相談

◎母と子の健康相談

- ・と き 毎週火曜日(祝日除く)
午前9時～午前11時頃までに
お出かけください。
 - ・と ころ 市保健センター
- *乳幼児健康相談・育児相談・離乳食相談など
お気軽にお越しください。

◎こころの相談

予約制 ☎64-8882

- ・と き 12月13日(木)
午後1時30分～午後3時30分
 - ・と ころ 市保健センター
- *精神科医等による心の相談を行います。
ご相談は2名様までの予約制です。

◎生活習慣病相談

相談ダイヤル ☎64-8883

- ・と き 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後5時
- ・と ころ 総合福祉センター内 健康増進係

◎アルコールに関する相談

- ・と き 毎月第2・第4月曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
 - ・と ころ 総合福祉センター内 保健係
- *アルコール依存症の方やその家族等の相談を行います。語り合う場も計画しています。
お気軽にお越しください。

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

ホワイトボード

みなさんからの情報発信によるページです。いろいろな情報をお待ちしております。掲載をご希望の方は、希望掲載号(1日・16日)のおよそ1カ月前までに下記へご連絡ください。

●東御市総務部企画課 広報担当まで
メールアドレス: shiho-tomi@city.tomi.nagano.jp
☎64-5806 FAX63-5431

『くらしと健康の相談会(無料)』を開催します

失業・借金・家庭問題等で、法律相談が必要な方。あわせて気力が湧かない・眠れない・体調がすぐれない等の健康の不安がある方。

また、就労や福祉に関する相談を必要とされている方を対象に行います。

- 日時/12月7日(金)14日(金)21日(金)28日(金)
午前9時30分～午後4時
- 会場/上田合同庁舎
上田保健福祉事務所 2階相談室
- 内容/予約による弁護士相談と健康相談
(1時間/1人)及び職業相談、福祉相談
- スタッフ/弁護士、保健福祉事務所保健師等
必要に応じて、公共職業安定所、福祉事務所、
社会福祉協議会等職員
- 予約方法/弁護士の相談については開催日3日前までに、
弁護士以外の福祉、就労等の相談を併せて希望する場合は開催日1週間前までに、下記へ
電話でお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先/上田保健福祉事務所
健康づくり支援課保健衛生係 ☎25-7149

多重債務者無料相談会のお知らせ

借金問題を一人で悩んでいませんか?

弁護士・司法書士による「多重債務者相談会」が開催されます。借金でお困りの方に解決方法をアドバイスします。きちんとした手続きをとれば必ず解決できますので、この機会に相談窓口へお出掛けください。

事前予約(11月26日(月)～12月11日(火))が必要となります。下記にて受付けますのでご連絡ください。

- 日時/12月12日(水) 午前10時～午後5時
- 会場/上田消費生活センター(上田合同庁舎6階)
- 予約・問い合わせ先/上田消費生活センター
(上田市材木町1-2-6) ☎27-8517

遺言・相続等 無料相談

～相続を争族にしないために～

- 日時/12月10日(月) 午後1時～午後4時
- 会場/総合福祉センター 3階 302研修室
- 内容/遺言 相続 成年後見 など
- その他/事前予約は必要ありません。
次回の予定は平成25年1月21日(月)です。
- 問い合わせ先/長野県行政書士会会員
行政書士事務所マードレ ☎64-7739

「年賀状作成講座」のお知らせ

障がい者対象の年賀状作成講座を開催します。

市販の年賀状作成ソフトウェアを使用して、楽しく自分らしいものが作れる講座です。パソコン経験のない方も楽しんで頂ける内容です。皆さまのご参加をお待ちしています。

- 第1回(絵柄と住所録)/
 - ・日時 12月8日(土) 午前10時～午後3時
 - ・会場 上田市ふれあい福祉センター 3階訓練室
- 第2回(絵柄)/
 - ・日時 12月10日(月) 午後1時～午後4時
 - ・会場 上田市ふれあい福祉センター 2階大会議室
 - ・対象者 上小地域にお住いで障がいをお持ちの方
 - ・定員 各回10名(定員になり次第締め切ります)
 - ・参加費 460円(テキスト代として)
- その他/下記へ電話またはFAXでお申し込みください。
また、ご自分のノートパソコンをお持ちいただいても構いません。
- 申し込み・問い合わせ先/
上小地域障害者自立生活支援センター・ウイング
☎28-5522 FAX28-5520

地方独立行政法人 長野県立病院機構

第4回 看護職員(看護師・助産師)募集

- 採用予定日/平成25年4月1日
- 受験資格/次のいずれの条件も満たす方
 - ①昭和28年4月2日以降に生まれた方
 - ②看護師免許または助産師免許を有する方
(来春までに取得見込みの方を含む)
- 試験日/12月15日(土)
- 試験会場/長野会場 J A長野県ビル
- 応募締切日/11月28日(水)
- 問い合わせ先/地独立行政法人 長野県立病院機構
本部事務局 職員課 ☎0120-173-314
☎026-235-7152

<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/kango>

農機を
買うなら



株式会社 唐沢農機サービス

～私たちは「地元農家」を応援します!～

アフターサービスに自信あり!!

農機販売

●新品農機
●中古農機

修理

●出張修理
●格納修理

三輪農機
フロービスコンテスト
全国1位獲得

お問合せは

農機修理専用ダイヤル
0268-62-5262

TEL:0268-62-5262
FAX:0268-63-7085

〒389-0512
長野県東御市磁野乙3012-1

HP: www.karasawanouki.co.jp/

(広告欄)

第27回 日本水彩画会上田支部 会員展 (小品展)

本年度の制作活動の中から比較的小さな作品を発表する事になりました。大勢の皆さまにご覧いただきたく、ご来場をお待ちしております。

- 会場/東御市文化会館 1階展示室
- 会期/12月10日(月)~16日(日)
- 時間/午前9時~午後5時
(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)
- 入場料/無料
- 問い合わせ先/公益社団法人 日本水彩画会 上田支部
部長(荻原) ☎63-5406

平成26年1月から

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者のうち前々年分あるいは前年分の事業所得、不動産所得または山林所得の合計額が300万円を超える方に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの所得を生ずべき業務を行うすべての方(所得税の申告の必要がない方を含みます。)について、平成26年1月から同様に必要となります。

記帳・帳簿等の保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) に掲載されていますのでご覧ください。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

- 問い合わせ先/上田税務署個人課税部門 ☎21-0434

11月は「労働保険適用促進強化期間」です!

労働保険(労災保険と雇用保険の総称)は、原則として労働者を一人でも雇っていれば適用事業となり、その事業主は加入手続きを行う義務があります。

労災保険は雇用されるすべての労働者が適用になり、雇用保険は短時間就労者等であっても、次の一定の要件を満たせば適用になりますので未手続の事業主は至急、加入手続きを行いましょ。

雇用保険の加入に必要な条件

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上であること。
- ② 31日以上引き続き雇用されることが見込まれること。

- 問い合わせ先/ハローワーク上田 ☎23-8609
上田労働基準監督署 ☎22-0338

上田創造館より

第26回上小地域小中学校児童生徒作品展

- 期間/12月13日(木)~平成25年1月7日(月)
- 時間/午前9時30分~午後5時
- 会場/2階 美術館 入場無料

おもしろ・ふしぎ体験広場

- 日時/12月8日(土) 午後1時30分~午後3時30分
- 会場/1階 エントランスホール 参加費無料

おりがみ教室「新年の飾りを折ろう!」

- 日時/12月15日(土) ・午前10時~ ・午後1時30~
- 会場/1階 第4・5研修室 参加費300円

冬の星空観望会

- 日時/12月15日(土) 午後7時~午後9時
- 会場/屋上 天体観測室 参加費無料
- 問い合わせ先/上田創造館 ☎23-1111

世界人権宣言64周年

人権相談所のお知らせ

12月4日~10日は「第64回人権週間」です。

人権週間に合わせて下記の場所で人権相談所を開設します。相談内容は、いじめ・体罰など子どもに関する問題、セクハラ・性差別など女性に関する問題、同和問題、高齢者、障がい者に関する問題のほか、夫婦、親子などに関する悩みごとなど、日ごろお困りのことについて相談を受けますので、お気軽にご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。

相談日	時間	場所
11月21日(水)	午前10時~正午	長和町老人集会施設
12月3日(月)	午前9時~午後4時	長野地方法務局上田支局
4日(火)	午前10時~午後4時	上田駅前ビルバレイオ2階
5日(水)	午前9時~正午	坂城町役場第4会議室
	午前9時~午後4時	長野地方法務局上田支局
6日(木)	午後1時~午後4時	青木村老人福祉センター
7日(金)	午前9時~正午	東御市東部人権啓発センター 上田市真田総合福祉センター
	午前9時~午後4時	長野地方法務局上田支局
8日(土)	午前10時~正午	東御市中央公民館
	午前9時~正午	上田市丸子ふれあいセンター 上田市武石老人福祉センター
10日(月)		
12日(水)	午前9時~午後4時	長野地方法務局上田支局
14日(金)		
18日(火)	午前9時~正午	上田市丸子ふれあいセンター
19日(水)	午前10時~正午	長門老人福祉センター

※市内の詳細は市報とうみ「お知らせ版」P15またはP18をご覧ください。

※全国共通人権相談ダイヤルは0570-003-110です。

- 問い合わせ先/上田人権擁護委員協議会
長野地方法務局上田支局 ☎23-2001

サンピアン上田ピアノ工房

ピアノの調律

ピアノの修理

- 外装クリーニング ●外装塗装
- 鍵盤修理 ●フレージコード貼り替え
- ピアノ線の張り替え 他

- ◆調律・修理には、スタインウェイアカデミー認定技術者が担当いたします。
- ◆適正な価格でピアノの調律・部分修理・オーバーホール修理を行なっています。
(他業者によっては、高い金額を請求される場合もございますので、ご相談ください。)

ピアノの買い取り

ピアノの移動

ピアノへの消音ユニット取付



お問い合わせ スタインウェイピアノ長野県特約店

サンピアン上田ピアノ工房

上田市常盤城5-1-14

☎0120-147748

mail ueda@sunpian.com
TEL.0268-22-7748

『健康・介護サポーター養成講座』 のお知らせ



「思いやり・支え合う東御」のために一緒に学びませんか？
音楽をテーマにした各分野の講師による講座です。
介護予防や健康推進のために生かしてみませんか？

<p>講師：宮本 ^{たかこ} 貴子さん 国立音楽大学教育音楽学科卒業。在学中より、ミュージカル・コンサート・ジャズコンサートの司会等、精力的に音楽活動をこなす。また、音楽祭のテーマ曲等、作曲も多数手掛けている。</p> <p>内容：介護で直ぐに役立つ腹式発声や音遊び・手遊びなど。</p>	<p>講師：斉藤 ^{えりこ} 恵理子さん NPO法人昔レク協会講師</p> <p>内容：昭和歌謡体操 「わくわく12ヵ月」より 津軽海峡冬景色・柔など</p>
---	--

♪ 第7回のご案内 ♪

- ♪ 日 時 12月23日(日) 午前10時～正午
- ♪ 場 所 総合福祉センター 3階講堂
- ♪ 参加費 無料
- ♪ 主 催 音楽レクリエーション すまいる東御



福祉課 地域包括支援係(総合福祉センター内)

●申し込み・問い合わせ先 すまいる東御事務局 ☎25-0500 FAX75-8500

発達障がいの理解と支援セミナー

保護者の方や関係者の方に向けて、発達障がいを正しく理解するためのセミナーを開催いたします。この機会にぜひご参加ください。

日 時	12月8日(土)	平成25年1月26日(土)
演 題	三つの立場で発達障がいを考える ～親父、会社員、発達障害支援専門員～	育てにくさ、育ちにくさをもっている 親子を地域でどう支援するか
講 師	^{しんぼ} 新保 ^{ふみひこ} 文彦 先生	^{わたなべ} 渡辺 ^{ひさこ} 久子 医師
プロフィール	(社)日本自閉症協会 副会長 発達障害支援専門員(高校) NPO法人未来の風療育センターらいふ理事	慶應義塾大学病院 小児精神科医

- ◆場 所 総合福祉センター 3階講堂
- ◆時 間 午後1時30分～午後3時30分
(受付：午後1時～午後1時25分)
- ◆対 象 市内にお住いの方
※定員に満たない場合は市外の方もご参加いただけます。
お気軽にお問い合わせください。



- ◆定 員 80名
- ◆参 加 料 無料
- ◆申込方法 任意の用紙に 住所 名前 希望日(両日も可)連絡先をご記入いただき下記まで
FAXにてお申し込みください。また、FAXのない方は電話でも受け付けます。

●申し込み・問い合わせ先 福祉課 福祉援護係(総合福祉センター内) ☎64-8888 FAX64-8880

事業者の皆様へ 長野県と県内すべての市町村からのお知らせです

個人住民税の 特別徴収の実施について

□個人住民税の特別徴収とは

事業者（給与支払者）が、所得税の源泉徴収と同様に、個人住民税の納税義務者である従業員に代わって、毎月従業員の給与から個人住民税（市町村民税・県民税）を特別徴収（天引き）し、従業員の住所地の市町村へ納入していただく制度で、法定義務となっています。地方税法第321条の4及び各市町村の条例の規定により、給与を支払う事業者はすべて、原則として特別徴収義務者として、個人住民税を特別徴収していただく義務があります。

□特別徴収の事務は

毎年5月に市町村から事業者（特別徴収義務者）あてに「特別徴収決定通知書」を送付しますので、その税額を毎月の給料から特別徴収し、翌月10日までに合計税額を各従業員の住所地の市町村へ納入していただきます。

特別徴収の方法による納税のしくみ



★従業員にとって便利な制度

- これまで納付書により年4回納めていた従業員の方については、
- ・事業者が納税するため、納税の手間が省け、納め忘れがなくなります。
 - ・年12回の納税になるため、1回あたりの負担が少なくてすみます。

事業者（給与支払者）の皆様におかれましては、法令に基づく適正な特別徴収の実施を早期にお願いします。

●問い合わせ先 税務課 住民税係(本館1階) ☎64-5877

製造事業所の皆様へ

～「工業統計調査」にご協力ください～

経済産業省・長野県・東御市

平成24年工業統計調査を12月31日現在で行います。この調査は、法律に基づく指定統計調査で、国の工業の実態を明らかにすることを目的としています。調査対象は製造業を営む事業所です。

12月中旬から長野県知事から任命された統計調査員が、調査票を持ってお伺いしますので調査のご協力をお願いします。

調査票にご記入いただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されます。

また、統計以外の目的（租税等）に使用することはありませんのでご安心ください。

●問い合わせ先 企画課 企画政策係(本館2階) ☎64-5893

文化協会からのお知らせ

第9回 東御市合唱祭

市内で合唱を楽しんでいる団体が日頃の成果を発表します。ぜひご来場ください。

- ♪日 時 12月9日(日)
午後0時30分 開場 午後1時 開演
- ♪会 場 東御市文化会館 サンテラスホール
- ♪入 場 料 無 料
- ♪出場団体 市内合唱団体 くるみ児童合唱団 東部中学校合唱部
北御牧小学校 田中小学校他
- ♪連絡先 文化協会合唱部会事務局 (担当:原沢) ☎64-0284



●問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係(中央公民館内) ☎64-5885

平成24年度心の健康づくり啓発事業 こころとココロが出会う会 ～向き合いワークショップ～

今回のテーマは、「愛の言語 ～五つの愛メッセージ～」です。

あなたは奥さんあるいは旦那さんと、同じ言語で話していますか。あなたの思いや気持ちは充分相手に伝わり理解されていますか。もしかしたら相手のことを大切に思ってやった行動が、相手にはまったく届かないまま終わってしまい、悲しくなったことはありませんか。なぜ?それはお互いが第一言語として使っている「愛のメッセージ」が異なるからです。

今回の講座では、人が思いや気持を表す言語を理解して学ぶことで、誤解による差をなくし、より健康的にお互いが理解し合えるヒントをお伝えします。私たちが生きる社会をより広く・正しく理解した上で物の見方や考え方を深めながら、心の健康を支えるコツをこのワークショップで共に学んでみませんか。皆様のご参加をお待ちしています。

- ♡日 時 12月11日(火) 午後1時30分～午後3時30分
- ♡場 所 総合福祉センター 3階講堂
- ♡テーマ 「愛の言語 ～五つの愛メッセージ～」
- ♡講 師 公益財団法人 身体教育医学研究所 研究主任 朴 相俊^{ぼく さんじゆん} 氏
- ♡その他 お申し込みは必要ありませんので、ご自由にご参加ください。



この講座に関する情報は、「東御こころのむきあいネット」でも確認できます。
<http://www.mukiai.net>

●問い合わせ先 健康保健課 保健係(総合福祉センター内) ☎64-8882

人権擁護委員による「心配ごと相談」開催のお知らせ

上田人権擁護委員協議会東御市支会では、人権擁護委員による「心配ごと相談」を下記のとおり開催します。

毎日の暮らしの中で起こる人権についての困りごとや悩み事に関して、人権擁護委員が相談にのります。どなたでもお気軽にご相談ください。

【日 時】 12月7日(金) 午前9時～正午

【場 所】 東部人権啓発センター

* 予約の必要はありませんので、直接会場にお越しください。

なお、相談料は無料で秘密は厳守されます。



●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902



とうみチャンネル

《番組案内》

11月16日(金)～12月3日(金)

【放送時間】 19:30 23:00 翌日 7:00 10:00 13:00 16:00



最新の番組表は市ホームページからもご覧いただけます。

11月16日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照
17日	(土)	瞳輝いて保育の翼 ～10月のお誕生会～
18日	(日)	祢津小学校開校120周年記念式典
19日	(月)	平成24年度北御牧小学校 校庭運動会 [再] ～前半～
20日	(火)	平成24年度北御牧小学校 校庭運動会 [再] ～後半～
21日	(水)	【ビデオクラブ通信】 平成24年度祢津小学校 開校120周年記念運動会 [再] ～前半～
22日	(木)	【ビデオクラブ通信】 平成24年度祢津小学校 開校120周年記念運動会 [再] ～後半～
23日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照
24日	(土)	第48回北御牧地区一周駅伝大会 ～北御牧中学校伝統の駅伝大会前編～

25日	(日)	第48回北御牧地区一周駅伝大会 ～北御牧中学校伝統の駅伝大会後編～
26日	(月)	ビデオクラブ通信 ～北御牧保育園運動会～ [再]
27日	(火)	火のアートフェスティバル2012 [再] ～総集編～
28日	(水)	火のアートフェスティバル2012 [再] ～ナイトイベント～
29日	(木)	火のアートフェスティバル2012 [再] ～ステージ～
30日	(金)	Weekly! ウィークリーとうみ ～東御市内の話題～ ※放送時間は下記参照
12月1日	(土)	平成24年度 祢津小学校音楽会
2日	(日)	第9回東御市マラソン大会
3日	(月)	東御の日 記念式典 [再]

※番組の内容は場合により変更になる事があります。あらかじめご了承ください。

※Weekly! ウィークリーとうみ 毎週金曜日放送

【放送時間】 7:00 10:00 13:00 16:00 20:00 23:00

※Weekly! ウィークリーとうみ [再] 毎日21:45放送(金曜日を除く)

「とうみチャンネル」は、とうみケーブルテレビと上田ケーブルビジョンに加入されている方で、STB(ケーブルテレビ専用デジタルチューナー)が設置されているテレビでご覧いただけます。



●問い合わせ先 企画課 ケーブルテレビ係 ☎67-2981

—東御市立図書館—『開館イベント』

新しい図書館での初めてのイベントです！2日間開催しますので、大勢の皆さまのご来館をお待ちしております。

11/24

長野県立図書館
タイアップ企画

9：00～17：00

【1階通路】

県立図書館の除籍本
1,000冊（小説のみ）
を無料配布します。

11/24

おはなしの広場

10：30～11：30

【3階】

「おはなしはらっぱ」
さんによるおはなし会

11/25

おはなしの広場

10：30～12：00

「和こども文庫」さん
「くりくり矢」さんによる
おはなし会

11/24

手作りオカリナ
コンサート

14：00～14：30

【3階】

11/24

豆本づくり

9：30～15：30

【研修室2】

かわいい
豆本づくりが
体験できます。

11/24・25

手作り絵本の展示

9：30～15：30

【研修室2】

「みどりのゆび」さん
による手作り絵本の
展示

11/25

記念日
コピーサービス

（信毎データベース）

記念日や思い出に残っ
ている日の信濃毎日新聞
の紙面を探して
みませんか？

11月24日(土)・25日(日)

開館時間 火～金曜日：午前9時～午後6時30分 土・日・祝日：午前9時～午後5時
休館日 月曜日（月曜日が祝日・休日の場合は開館し、次の平日が休館）

●問い合わせ先 東御市立図書館 ☎64-5586

平成24年度 子育てフェスティバル

すくすくひろばワン・ツー・スリー



今年も保育ボランティアによる「楽しいコーナー」や「おいしいコーナー」が盛りだくさん。親子みんなで楽しいひとときを過ごしにお出かけください。



★日 時★ 12月1日(土) 午前9時～正午

オープニングセレモニー 祢津保育園 玄関前

★場 所★ 祢津保育園 祢津1262番地 (祢津公民館、祢津児童館 隣)

★内 容★

☆遊戯室☆

♪ 1回目 (9:30～)・・・すくすくママ～ずの絵本・リズムあそび

♪ 2回目 (11:15～)・・・すくすくママ～ずの絵本読み聞かせ

☆各保育室・廊下☆

♪小麦粉粘土コーナー (田中保育園)

♪0・1・2さいのコーナー (滋野保育園)

♪ポップコーンコーナー (祢津保育園)

♪傘袋 Rocket で遊ぼう (和保育園)

♪手作りおもちゃを作ろう (西部保育園)

♪魚釣りコーナー (東保育園)

♪もぐらたたきコーナー (北御牧保育園)

♪ロールマットコーナー (海野保育園)

♪音のでるものを作ってあそぼう (くるみ幼稚園)

♪手作りあやつコーナー♪

給食の先生方による簡単にできる手作りあやつの紹介。

♪木のおもちゃコーナー♪

おなじみの温かみがある手作りおもちゃで遊みましょう。

♪新聞で遊ぼうコーナー♪

男性ボランティアによる紙遊びのコーナーです。



★駐車場★

祢津小学校の校庭および祢津公民館の駐車場をご利用ください。

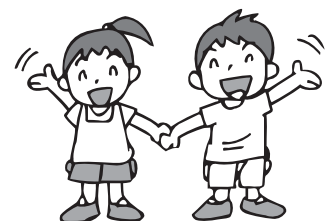
雨天の場合は、祢津小学校の校庭が利用できませんので係員の指示に従ってください。

★その他★

買い物袋、上はきをご持参ください。

★お知らせ★

12月1日(土)は子育てフェスティバルのため、東部子育て支援センター及び北御牧子育て支援センターは休館いたします。



●問い合わせ先 子育て支援センター(旧商工会館1階) ☎64-5814



～この市報「お知らせ版」は再生紙を使用しています～

平成24年11月16日

12月4日～10日は人権週間です

12月10日の「世界人権デー」（世界人権宣言が採択された日）にあわせて、12月4日（火）～10日（月）を「第64回人権週間」とし、人権意識の高揚を図ってまいります。



人権イメージキャラクター
人KENまるる君



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

平成24年度 啓発活動重点目標

「みんなで築こう人権の世紀」

—考えよう相手の気持ち・育てよう思いやりの心—

人権作品展

市内幼稚園・保育園・小中学校・高等学校・企業からお寄せいただいた、仲良し・人権に関わる絵画、ポスター、標語作品を展示します。

*とき 11月22日（木）～
12月10日（月）

*ところ 中央公民館 2階ロビー

人権作文紹介

市内の小中学生が書いた「人権」をテーマにした作文を、12月3日発行の市報とうみにて掲載（優秀作品）するほか、冊子にして学校、図書館、公民館等に配布します。

心配ごと相談所の開設

「人権週間」の行事の一環として、人権擁護委員による「心配ごと相談所」が開設されます。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

*12月7日（金）午前9時～正午
東部人権啓発センター

*12月8日（土）午前10時～正午
中央公民館 2階学習室

（相談を希望される方は、時間内に会場までお越しください。）

以下の相談所は「人権よろず相談」とあわせて開設されます。

（受付時間は、午前8時45分～午前10時30分です。）

*12月21日（金）午前9時～午前11時
東部人権啓発センター

「東御市人権尊重のまちづくり市民の集い」を開催します

市では「東御市人権尊重のまちづくり条例」を制定し、部落差別をはじめとするあらゆる差別の撤廃と人権の擁護を図るための取り組みをしています。人権週間にあわせて、「第8回東御市人権尊重のまちづくり市民の集い」を開催します。差別のない明るいまちをつくるため、皆さんの参加をおまちしています。

*とき 12月8日（土）午後1時30分～午後3時50分

*ところ 中央公民館 3階講堂

*内容 講演、人権啓発優秀作品（掲示用）表彰式

講演

「ハンセン病を生きて～尊厳回復の願いと私のたたかい～」

講師 森元美代治さん 森元美恵子さん

一貫してハンセン病患者の人権回復を訴え、国際的にも活動する森元さん自らの隔離体験を語る講演です。

主催 東御市 東御市教育委員会 東御市人権尊重のまちづくり審議会

上田・佐久地域人権啓発活動ネットワーク協議会

協力 上田人権擁護委員協議会東御市支会

●問い合わせ先 東部人権啓発センター ☎64-5902

●12月中旬発行の「市報とうみお知らせ版」はありません。次回の発行は12月27日です。